

# 2024

# にし



西区環境キャラクター  
さんかくやまベエ



西区ホームページ「Hello! 西区」  
<http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

札幌市 西区 検索

編集／西区役所総務企画課広聴係  
〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1  
☎641-6925 ㊚641-2405

西区の人口統計 **人口** 217,264 (前月比+5)  
令和6年1月1日現在 **世帯数** 107,024 (前月比+17)

## 西区のできごと

### 新たな一歩を踏み出します

「令和6年西区成人式～二十歳のつどい～」が行われ、1,278人が出席。代表者によるはたちの誓いでは「若者らしく生き生きと新鮮な感覚で社会に貢献できるよう努めます」と力強く宣言しました。

※民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられましたが、札幌市ではこれまでどおり20歳を参加対象としています。



1/7

12/8



### 響きわたるジャズの音色が 約400人を魅了

気軽に本格的な音楽に触れてもらいたいと「コトニジャズスペシャル」が開催され札幌にゆかりのあるプロのミュージシャン8人が全10曲を披露。ジャズのコンサートに初めて来たという人や子どもたちなど、多くの観客が音色に酔いしれました。

11/18



### 日頃の備えが大事

地域での防災活動の担い手育成などを目的に西区防災実技研修が開催され、地域住民など約100人が参加。初期消火、救出救護などの実技訓練を行いました。

### 参加は60団体に!

株式会社山星屋北海道支店（琴似3-1）が西区アダプト・プログラムに参加。岡村友靖支店長は、「清掃活動を通じて地域に貢献していきたい」と語りました。



11/16

※アダプト・プログラムとは企業や地域住民が行政と連携しながら、道路や公園など、公共の場所の清掃活動を行うものです。

### 西区関連施設

西区役所(代表) (琴似2-7) ☎641-2400

西区土木センター (西野290) ☎667-3201

西保健センター (琴似2-7) ☎621-4241

西部市税事務所 (琴似3-1) ☎618-3912

西清掃事務所 (発寒15-14) ☎664-0053

西消防署 (発寒10-4) ☎667-2100

### まちづくり センター

八軒 (八軒1西1) ☎611-2221

琴似二十四軒 (琴似2-7) ☎621-2508

西町 (西町南9) ☎661-2591

発寒北 (発寒10-4) ☎661-6262

西野 (西野6-3) ☎663-0360

山の手 (山の手3-7) ☎613-1929

発寒 (発寒5-7) ☎664-6411

八軒中央 (八軒6西2) ☎615-9588

# 災害にそなえていますか？



地震や洪水などの災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。災害が起きる前にできることを考えてみませんか？

【詳細】西区総務企画課地域安全担当係 ☎641-6921

## 災害が起きる前にできること

いつ発生するかわからない自然災害。災害時の避難場所や連絡方法の他、必要な非常持ち出し品・備蓄品などについて、日ごろから家族や大切な人と話し合っておきましょう。



知っておこう

## 自宅や近所の災害のリスクや避難場所

家庭でのそなえや災害の知識など、いざという時に役立つ内容を記載している「さっぽろ防災ハンドブック」の他に「地震防災マップ」、「浸水ハザードマップ」を発行していますので、ぜひご活用ください。

配布場所 西区役所広聴係(1階7番窓口)、各まちづくりセンターなど



▲さっぽろ防災ハンドブック



▲西区版地震防災マップ



▲西区版浸水ハザードマップ

話し合おう

## 災害時の連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否が確認できるよう、安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には電話がつながりにくくなり、連絡が取れない場合があります。その際は下記のサービスを利用し、安否などの情報を伝えることができます。

○災害用伝言ダイヤル(171)

- ①局番なしの「171」に電話をかける
- ②「連絡を取りたい電話番号」を入力
- ③伝言を「音声で」録音・再生

○災害用伝言板(web171)

- ①web171 (<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>)へ
- ②「連絡を取りたい電話番号」を入力
- ③伝言を「文字で」登録・確認

※災害時以外は使用できません。使用開始時にはNTTから利用開始のお知らせがされます。

※携帯電話各社にも同様の伝言サービスがあります。詳しくは携帯電話各社のホームページなどを参照してください。



以下のリストはそなえておくべき物の例です。すぐに避難できるように最低限必要な物を「非常持ち出し品」として準備し、いつでも持ち出せるようにしておくで安心です。また、災害時は普段通りに買い物ができないことが考えられますので、「備蓄品」として生活に必要な物の確保も大切です。  
※そなえる物は各家庭で異なるので、家族構成に応じて準備しましょう。



## 〈非常持ち出し品〉

### 日用品

- 現金 (10円や100円硬貨を含む) 健康保険証 身分証明書 (運転免許証・パスポートなど)
- 懐中電灯・ヘッドライト (1人1つ) ホイッスル・ブザー (音を出して居場所を伝えるもの) 万能ナイフ
- スリッパ レジャーシート 軍手・革手袋 レインウエア
- 防寒着 携帯ラジオ マッチ・ライター 携帯トイレ アルミ製保温シート
- タオル 防災ヘルメット 携帯電話などの充電器・モバイルバッテリー など

### 食料

- 飲料水 (500ml×2本程度) 非常食・お菓子 など

### 衛生

- 救急セット (ばんそうこう、包帯) 常備薬 洗面用具 生理用品 歯ブラシ
- 着替え・下着・靴下 消毒液 体温計 マスク など



## 〈備蓄品〉

### 食料

- 飲料水 (1人3ℓ×3日分) ※トイレや洗濯などの生活用水は含みません。
- レトルト食品・乾麺・即席麺 お菓子 栄養補助食品 など

### 冬の寒さ対策に

### 防寒

- ポータブルストーブ (電池式) 湯たんぽ 使い捨てカイロ
- ニット帽 暖かいインナーウエア (タイツ・腹巻など)
- ウールの靴下 防寒着 など



▲3日間で最低限必要な飲み水(9ℓ)

### 日用品

- マスク 消毒液 口内洗浄液 新聞紙 ウェットティッシュ ビニール袋
- 段ボール カセットコンロ・ガスボンベ ランタン アルミホイール
- 食品用ラップ ティッシュペーパー トイレットペーパー 携帯トイレ
- ドライシャンプー ガムテープ モバイルバッテリー など



## 〈家族構成や世帯事情に応じて〉

### 乳幼児

- ベビーフード 粉ミルク・液体ミルク おむつ おしりふき など

### 高齢者

- 入れ歯 介護食 大人用おむつ など

### ペット

- リード ケージ トイレ用品 ペットフード など

＼防災ワンポイント／

## 日常的に備蓄と更新を！

特別な物ではなく、普段使う食料品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで一定量を備蓄する方法のことを「ローリングストック」といいます。この方法なら、賞味期限切れを起こす心配がなく、ストレスを感じやすい災害時でも、食べ慣れた味に安心できます。



どのような災害の時も、落ち着いて行動をしましょう！



内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 費=費用 申=申込 持=持ち物 他=その他  
問=問い合わせ先 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール HP=ホームページ (西区1ページ参照)  
※費用、申し込み方法の記載がないものは、無料、申し込み不要で直接会場へ行く催しです。

# 西区からの お知らせ

2月11日からの内容です

広報ラジオ番組「西区情報プラザ」  
毎週月曜日 11時～11時10分  
三角山放送局 FM ラジオ 76.2MHz

### ◆放送予定をピックアップ◆

2月12日(月)は社会福祉協議会から、ボランティア活動についてお知らせします。

## 夜間住民集団健康診査

内①とくとくとく健診②後期高齢者健診③肺がん検診④肝炎ウイルス検査<sup>※</sup>。希望者は血管年齢や野菜摂取量の測定可。  
日 3月6日(水)18時～19時30分。  
所 西区民センター(琴似2-7)。  
他①②は受診券を持参。その他、費用や持ち物など詳細はお問い合わせください。  
問 西区健康・子ども課 ☎(621)42441

## 大人の味覚教室

内 料亭の料理長による「だし」の講話や試飲、うま味を生かした減塩料理の実習など。  
日 3月20日(祝)13時～16時30分。  
所 西区民センター(琴似2-7)。  
対 西区に在住または通勤・通学している18歳以上の方。  
定 24人。

申はがき、FAX、HP。2月12日(月・振休)～3月1日(金)はがきの場合は消印有効。左ページ上欄必要事項、行事を知ったきっかけ。(抽選)  
<https://www.city.sapporo.jp/nishi/oyakudachi/kenkou/niskysokukikupentoyou.html>  
[HP] 結果は3月11日(月)頃へ当選者に郵送で通知。

申込先問 西区健康・子ども課  
(〒063 8612 琴似2-7) ☎(621)42441、FAX(641)0392

## 第二回西区ケア友の会 (男性介護者の集い)



内①専門家による講演会「自分の感情と上手に付き合おう」、②交流会。

日 2月27日(火)①13時30分～14時20分 ②14時30分～15時30分。  
所 西区民センター(琴似2-7)。  
対①となたでも参加可能ですが、認知症の方を介護している男性を優先②男性介護者。  
定 30人。

申 ☎、FAX。2月13日(火)8時45分から。左ページ上欄必要事項。(先着)  
申込先問 西区保健福祉課 ☎(641)6946、FAX(641)0372

## 西区スポーツ体験デイ

内 フロアカーリング、ボッチャの体験など。出入自由。申込不要。上靴持参で、当日直接会場にお越しください。  
日 2月25日(日)10時30分～15時。  
所 西野地区センター(西野4-2)。  
問 西区地域振興課 ☎(641)6926

## 国民健康保険料 夜間納付相談


日 2月15日(木)17時30分～19時30分。  
所 西区役所3階4番窓口(庁舎北側時間外受付入口からお入りください)。  
対 令和5年1月以降の収入が激減するなど、納付困難な方。持身分証、納付通知書、印鑑。令和5年1月以降の世帯全員の収入が分かる書類。

問 西区保険年金課 ☎(641)6978

## 西部市税事務所 夜間納税相談

日 毎週木曜日(年末年始、祝日を除く)17時15分～20時。  
所 西部市税事務所2番窓口(琴似3-1)。  
問 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

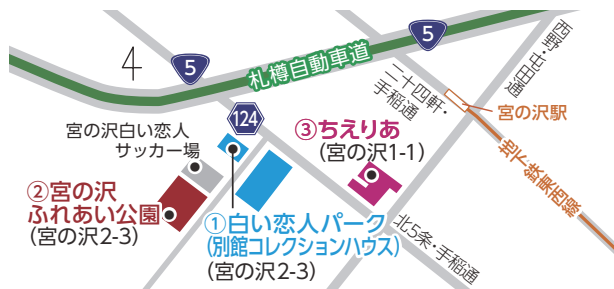
健康について学べる講座を開催！ 専門家による各種講演会。要申込。(先着) 問 西区健康・子ども課 ☎621-4241

開催日	内容・講師	会場・定員	申込方法	申込開始
3月6日(水) 14時～15時 (受付:13時30分)	「薬と中毒について」 薬の正しい知識(飲み方・用量・副作用・相互作用)や、飲み合わせに起因する急性薬物中毒、食品中毒などの解説。 東洋薬局八軒 東洋慶武薬剤師	西区民センター (琴似2-7)	☎、HP 左ページ上欄必要事項 市コールセンター (年中無休。8時～21時) ☎222-4894	2月14日(水) 8時から
3月13日(水) 13時30分～15時 (受付:13時)	「聴いたみんなが札幌一の健康(健口・健幸)家族になれるお話」 家族が元気で過ごせるお口の手入れの仕方を紹介。歯ブラシのプレゼントも。 札幌歯科医師会西支部長 森下正志歯科医師	各回30人 (先着) ※札幌市民に限る	専用申込フォーム <a href="https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html">https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html</a>	2月19日(月) 8時から
3月27日(水) 14時～15時 (受付:13時30分)	「脳卒中について」 脳の血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血・くも膜下出血といった脳卒中の症状とその対処法。緊急の治療法も紹介。 札幌孝仁会記念病院脳神経外科 高平一樹医師		 ※☎は混雑する場合がありますためできるだけ申込フォームをご利用ください	2月28日(水) 8時から

Let's go!

## 行ってみよう! 地域交流拠点「宮の沢」

札幌市では、主要な地下鉄駅の周辺などを、皆さんの生活を支える「地域交流拠点」と位置づけています。市内17カ所のうちの1つが「宮の沢」で、現在、魅力向上に向けたまちづくりに取り組んでいるところです。2月にさまざまなイベントを開催しますので、ぜひ足を運んでみてください。



©Noriaki Tanimura/HONNOW

### ① 白い妖怪ぱーく展

- 日** 2月3日(土)~14日(水)  
各日10時~17時。
- 所** 白い恋人パーク
- 料** 大人(高校生以上)600円  
こども(4歳から中学生)300円
- 内** 「もののけアーティスト」谷村紀明さんの作品展示、塗り絵のワークショップなど。
- 問** まちづくり政策局プロジェクト担当課  
☎211-2775



[HP]



### ② スノーライトin宮の沢

- 日** 2月10日(土)、11日(日)  
各日11時~19時。
- 所** 宮の沢ふれあい公園  
※駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。
- 内** スノーキャンドルづくり、歩くスキー体験、キッチンカーの出店など。
- 問** まちづくり政策局地域計画課  
☎211-2545



[HP]



### ③ 宮の沢ミライ☆ラボ

- 日** 2月24日(土)9時30分~11時30分。
- 所** 生涯学習総合センターちえりあ3階研修室5・6  
※事前申込不要。直接会場へ。
- 内** 居心地が良く歩きたくなるまち(ウォークブルシティ)の実現に向け、宮の沢の将来像について意見交換を行います。
- 問** まちづくり政策局政策推進課  
☎211-2139



[HP]



## 広報さっぽろ西区版1月号「お年玉プレゼントクイズ」正解発表!

答「のるでいっくうおーきんぐ」 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

(問1)じしゅうかん (問2)きけんぶつ (問3)いんくるーしぶ (問4)あだぶと・ふろくらむ (問5)みんなでたのしむ  
(問6)すくーがーど (問7)ちあふる (問8)にんちしょう (問9)ふおとこんてすと (問10)やまのて

広告



もっと  
MOTTO  
野菜が食べたくなる  
レシピ★ 2023  
コンテスト  
大賞作品発表

健康のために1日に必要な野菜の量は350g以上ですが「令和4年札幌市健康・栄養調査」の結果によると、必要な量の野菜を摂取している人はあまりいないということが分かっています。そこで西区役所では、西区の小学生から高校生を対象に「もっと野菜が食べたくなるレシピ」を募集。その中から見事「やまべえおいしい野菜レシピ大賞」を受賞したレシピを紹介します！

【詳細】西区健康・子ども課 ☎621-4241

マッシュルーム  
バズりに美味!和風mushroomお好み焼き

<小6 秋林 幸明(あきばやし・こうめい)さん作>

苦手な食材(キノコ)も調理方法の工夫で克服!

.....材料.....

- ・キャベツ 50g ・大葉 2~3枚
- ・シメジ 15g ・エリンギ 30g
- ・枝豆 大さじ1/2
- ・トウモロコシ 大さじ1/2 (缶でも可)
- ・かに風味かまぼこ 2本
- ・酒 大さじ1と1/2 ・油 適量
- ・青ネギ(飾り用) 5~10g



野菜量107g

.....作り方.....

- ① キャベツと大葉を粗みじん切りにする。
- ② 石づきを取ったシメジとエリンギを粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに②を入れ、強火で炒めた後、酒を入れてさらに炒める。
- ④ ③を皿に移して冷ましておく。
- ⑤ ボウルにAを入れて軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤に①、④、枝豆、トウモロコシ、割いたかに風味かまぼこを入れてよく混ぜる。
- ⑦ フライパンを熱して油を引き⑥を流し入れ、ふたをして、弱~中火で5~6分焼く。
- ⑧ 焼き色が付いたら、裏返し、ふたをして焼く。
- ⑨ 両面に焼き色が付いたらふたを外す。
- ⑩ 竹串を刺して、生の生地が付いてこなければ、皿に移す。
- ⑪ 片栗粉以外のソースの材料を小さめの鍋に入れて、強火にし、沸騰させる。
- ⑫ 片栗粉を同量の水で溶く。
- ⑬ 火を止めて、⑪に片栗粉を少しずつ入れて、ソースにとろみをつける。
- ⑭ ソースをたっぷりかけて、青ネギを散らして完成!

A

- ・強力粉 大さじ1
- ・薄力粉 大さじ5と1/2
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・卵 1個
- ・水 50ml

ソース

- ・白だし 大さじ1と1/2 (めんつゆでも可)
- ・合わせ酢(甘酢) 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 100ml
- ・片栗粉 大さじ1

ブーケサラダ

<小2 杉本 結(すぎもと・ゆい)さん作>

包みやすい!

- .....材料.....
- ・レタス 3枚
- ・キュウリ、ニンジン 各5g
- ・ミニトマト 3個
- ・生ハム 4枚
- ・モッツアレラ(一口大) 3個
- ・お好みのドレッシング



野菜量75g

.....作り方.....

- ① 野菜を流水でよく洗い、水気を切る。
- ② レタスは1口大にちぎる。
- ③ キュウリとニンジンはピーラーで薄く切る。
- ④ ワックスペーパーを使い、花束のように盛り付ける。生ハムは、花のようにくるくる巻く。ミニトマトとモッツアレラをバランスよくのせる。
- ⑤ 食べる直前にお好みのドレッシングをかける。



今回紹介したレシピや野菜に関するコラムを掲載したリーフレットを作ったよ! 西保健センターで配布の他、HPにも掲載しているよ!



※HPでは全ての応募作品を紹介しています

元気いっぱいひまわりのサラダ

<高2 水谷 遙花(みづたに・はるか)さん作>

野菜の種類が豊富!

- .....材料.....
- ・黄パプリカ 1個 ・カボチャ 100g ・ブロッコリー 1房
- ・小松菜 1/3株 ・マッシュルーム 1個 ・乾燥わかめ 1g
- ・アーモンド 8粒
- 玉ネギドレッシング ・玉ネギ 1/4個 ・酢 大さじ1/2
- ・焼肉のたれ 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2 ・なたね油 大さじ1/2



野菜量255g

.....作り方.....

- ① 乾燥わかめを水で戻し、刻んでおく。
- ② カボチャを皮付きのままゆで、柔らかくなったらペースト状になるまでつぶす。
- ③ 薄切りにしたマッシュルーム、ブロッコリー、小松菜を一緒にゆでる。
- ④ ゆでている間に、アーモンドを刻み、2/3を②に混ぜる。
- ⑤ マッシュルーム・わかめを皿に盛り、根元を切った小松菜を乗せ形を整える。
- ⑥ パプリカを円形に盛り付け、中心にブロッコリーを置く。
- ⑦ カボチャをドーナツ形にのせる。
- ⑧ 残りの1/3のアーモンドをカボチャの内側のふちにのせる。
- ⑨ 玉ネギをすりおろし調味料と混ぜドレッシングを作る(作り置きせず使い切る)。
- ⑩ 味付けは、⑨もしくは、オリーブオイル、塩こしょう、マヨネーズなどお好みで。

※レシピは全て1人分です。野菜は流水でよく洗ってから使いましょう。  
※このコンテストでは「野菜量」に、キノコ・海藻・イモ類を含むこととしています。

広告